



# 目次

## 序章 ストレス概論

- 一 ストレスの概念の成立ち……………2
- 二 脳研究の歴史……………15
- 三 ストレス刺激と情動……………34

## 第一章 ストレスと脳内活性物質

- 一 シナプス……………46
- 二 神経伝達物質の歴史……………49
- 三 ストレス刺激と神経伝達物質……………53

## 第二章 ストレスと細胞

- 一 細胞とストレス刺激……………72
- 二 ストレス蛋白質……………75
- 三 予定細胞死……………76

四	酸素ストレス	79
五	細胞から個体へ	80

### 第三章 ストレスと中枢神経

一	ストレス刺激の脳への入力系	86
二	カテコールアミン分泌を中心として	92
三	ステロイドホルモンを中心として	98

### 第四章 ストレスと自律神経

一	自律神経研究の発展	120
二	自律神経系の分類	122
三	末梢交感神経系の経路と支配臓器	124
四	末梢副交感神経系の経路と支配臓器	125
五	内臓機能の自律神経による調節	127
六	ストレス反応と内臓自律神経	128

### 第五章 ストレスと内分泌

一	内分泌概説	136
二	神経伝達と内分泌	139
三	交感神経―副腎髄質系	143

**第六章 ストレスと免疫**

四 自律神経ー瞬内分泌系	152
五 交感神経ーレニンーアンジオテンシン系	153
六 視床下部ー脳下垂体前葉系	154
七 視床下部ー下垂体後葉系	166
八 オピオイドペプチドとストレス	166

**第七章 ストレスと概日周期**

一 免疫とは	170
二 免疫系の特性	172
三 ストレスと疾病	176
四 ストレスと免疫反応	176
五 神経系による免疫機能の調節	179
六 「病は気から」ということ	187
<b>第七章 ストレスと概日周期</b>	
一 生物時計	192
二 交替勤務	194
三 非同期症候群 (時差惚け)	199
四 ストレス刺激と概日周期	201
五 ストレスと睡眠	207

六	レム睡眠の神経機構	209
七	ノンレム睡眠の神経機構	211
八	睡眠物質	212
九	睡眠障害	215
<b>第八章 ストレスと病気</b>		
一	ストレス刺激と体の病	224
二	過食症と神経性拒食症（ストレス刺激と食欲）	231
三	ストレス刺激と心の病	236
<b>第九章 ストレスへの対処・克服</b>		
一	ストレス反応に関わる諸因子	246
二	ストレスの対処法	253
	座談会 ストレスと体とこころ	259
	あとがき	276

